

「安全と健康」(中央労働災害防止協会)2022年2月号掲載原稿を編集してお届けします。
当時と現在では、感染症の流行状況や研究の発展度合いが異なる点にご留意ください。

連載 ストレス社会を生き抜く働き方 (2)

コロナ禍における SOC 研究の動向

執筆 堀 大介 (筑波大学医学医療系 助教)

富山県出身、金沢大学医学部医学科卒。金沢大学大学院医薬保健学総合研究科修了。博士(医学)。産業医。精神科医。メンタルヘルス不調の予防対策に関する研究、教育、実務に従事。

はじめに

連載第一回では、健康生成論と首尾一貫感覚 (Sense of Coherence, 略称 SOC) の概要について説明した。SOC とは、人々が自分の置かれた状況を理解でき、処理可能で、意味のあるものとして認識することができる感覚を指す。SOC の高さは、対象者が規定の質問票に回答することで点数化される。オリジナルの質問票である 7 件法 29 項目版に加え、13 項目版などのバリエーションが存在する⁽¹⁾。前回の最後に述べたように、SOC はストレスナーへの「積極的適応」を可能にする。

2021 年現在、ストレスナーとして真っ先に思い浮かぶのは、新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) だろう。COVID-19 によって引き起こされた健康危機、およびそれを抑制するために各国で実施されたロックダウンなどの措置は、世界中の人々に今なお心理的影響を及ぼしている。では、コロナ禍という未曾有の事態にあたって、SOC はどのように機能したのだろうか？ SOC は人々の健康を守ったのだろうか？ SOC の理論から推定するに、おそらくそうであったに違いない。ただ、それを実証するには科学的な知見の積み重ねが不可欠である。実際に、世界中の研究者たちが、この命題に答えるための研究を続けている。連載第二回となる今回は、先達の軌跡をいくつか紹介したい。

なお、本稿で取り上げた論文は PubMed により検索した。PubMed とは、アメリカの国立生物科学情報センターが作成している、医学系論文を探せる代表的なデータベースである。具体的には、「SOC, sense of coherence, COVID」というキーワードで 2021 年 12 月 6 日に検索したところ、28 件の論文がヒットした。この数は今後も増えていくものと予想される。地域別では、ヨーロッパで行われた研究が多く見つかった。研究の大部分は横断研究によるものであった。横断研究では、研究の参加者は一度だけ質問票に回答する。比較

的簡便に実施することができるものの、因果関係があるかどうかは分からない。一方で縦断研究では、参加者が一定の期間を空けて質問票に何度か回答する。資金や手間はかかるものの、変化を追ったり因果関係を論じたりすることができるという長所がある。今回は縦断研究のほか、横断研究の中で特に規模が大きかったものをピックアップした。

コロナ禍における SOC 研究

まずは、Schluter ら多国籍の研究者グループが行った横断研究について紹介する⁽²⁾⁽³⁾。博士らは、コロナ禍による影響が社会文化的背景の異なる国々でもあまねく認められるのかを検証するために、カナダ、米国、英国、スイス、ベルギー、香港、フィリピン、ニュージーランドの住民を対象に、2020年5月から6月にかけてオンライン調査を実施した。8,806人のデータを解析した。結果、SOCが低いグループはSOCの高いグループと比べ、全般性不安障害もしくは大うつ病エピソードに該当する症状が起こりやすいという結果が示された。さらに2021年11月にも再び調査が実施され、追加で9027人のデータが得られた。結果、SOCが低いグループでは希死念慮が起こりやすいという結果が示された。

次に、Schäfer らによる縦断研究を紹介する⁽⁴⁾。研究者らは1591人のデータを用いて、ドイツにおけるアウトブレイク前後（2020年2月と3月）の精神的な症状やCOVID-19関連ストレスの変化を検証した。アウトブレイク前にSOCが高いと精神的な症状の変化が少なかった一方で、SOCが低いと精神的な症状が増悪しやすかった。

さらに、イスラエルにおける縦断研究を紹介する⁽⁵⁾。Mana らは、SOCを派生させたSense of National Coherence (SONC) という概念（自分の所属している社会が首尾一貫しているという感覚）についても調査しているのが特徴的である。2020年3月から2021年2月にかけて、ユダヤ人を対象に計5回の調査が行われ、198人がすべての調査を完了した。パンデミック初期には急性のストレスが認められ、徐々に慢性のストレスへと移行していったことが確認された。SONCが徐々に低下していったのに対し、SOCは大きな変化は認めず、安定していた。SOCが高かったグループは、COVID-19のストレスを経た後も良好なメンタルヘルスを維持していた。

香港樹仁大学のLau らは、コロナ禍による心的外傷後成長（Post Traumatic Growth, PTG）についての縦断研究を行った⁽⁶⁾。PTGとは、トラウマとなるような経験で強烈なストレスを感じたあとに人間として成長を遂げることを指す。研究者らは、香港におけるアウトブレイクのピーク時と緩和時（2020年3月～5月）に調査を行った。327人が二度に渡る調査に回答した。結果として、より強いストレスを経験し、かつSOCが高かった人ほど、PTGを得た者が多かった。

検索でヒットした 28 件の論文の中に、日本で行われた研究も一つだけ見つかった。北里大学の田中らは、作業療法士や理学療法士等を対象に、コロナ禍の生活習慣の変化に注目して 2020 年 4 月から 5 月にかけて横断研究を行った⁽⁷⁾。898 人から回答を得て解析したところ、SOC が低いグループは精神的健康度が悪いという結果が示された。ただ、SOC が低いグループだったとしても、余暇時間（買い物、ヨガ、筋トレなど）を増やせた人や、睡眠時間を確保できていた人は、精神的健康度が維持されていたという。

おわりに

本稿ではコロナ禍における SOC 研究をピックアップして紹介させていただいた。総じて、コロナ禍においても SOC が「ストレス社会を生き抜く」ことに役立つことを支持する結果であった。各研究の方法論や考察についてより詳しく見てみたい方は、原文を参照していただきたい。COVID-19 関連の論文の多くが無償で公開されている。

2021 年末の段階では、日本の感染状況は落ち着きを見せている。しかし新たな変異株が発生するなど、関連するニュースを見ない日はほとんど無い。当たり前がいつになれば戻って来るのだろうか。そんな先が見えないから時代だからこそ、自分が活用できる資源に目を向けてみてもらいたい。それが、COVID-19 に限らず、私たちの周りにあまねく存在するストレスをうまくいなしていく方法を見つけるヒントになるはずだ。

どうすれば SOC を高めていけるのか？という話題は、読者の皆様がご関心を持たれているだろう。そのテーマについては連載の中で改めて取り上げていくので、次回以降も楽しみにお待ちいただきたい。

余談にはなるが、つくば健康生成職域コホート調査(Tsukuba Salutogenic Occupational Cohort Study, 略称 T-SOCS) という健康生成論をベースにした縦断研究プロジェクトを立ち上げた⁽⁸⁾。我々の SOC 研究の進展にもご期待いただけると幸いである。

参考文献

1. 東京大学健康社会学・健康教育学同窓ネット|日本語版sense of coherence(SOC)尺度とその使い方について
2. Généreux M, Schluter PJ, Hung KK, Wong CS, Pui Yin Mok C, O'Sullivan T, et al. One Virus, Four Continents, Eight Countries: An Interdisciplinary and International Study on the Psychosocial Impacts of the COVID-19 Pandemic among Adults. Int J Environ Res Public Health. 2020 Jan;17(22):8390.
3. Schluter PJ, Généreux M, Hung KK, Landaverde E, Law RP, Mok CPY, et al. Patterns of Suicide Ideation Across Eight Countries in Four Continents During the COVID-19

- Pandemic Era: Repeated Cross-sectional Study. *JMIR Public Health Surveill.* 2022 Jan ;8(1).
4. Schäfer SK, Sopp MR, Schanz CG, Staginnus M, Göritz AS, Michael T. Impact of COVID-19 on Public Mental Health and the Buffering Effect of a Sense of Coherence. *Psychother Psychosom.* 2020 Aug 18;89(5):1–7.
 5. Mana A, Catz O, Mana Y, Neuman M, Benheim S, Sagy S. How Do People Cope During the COVID-19 Pandemic and Stay Well? A Salutogenic Longitudinal Study in Israel. *Front Psychol.* 2021;12.
 6. Lau BHP, Chan CLW, Ng SM. Post-traumatic Growth in the First COVID Outbreak in Hong Kong. *Front Psychol.* 2021 Sep 16;12:675132.
 7. Tanaka K, Tahara M, Mashizume Y, Takahashi K. Effects of Lifestyle Changes on the Mental Health of Healthcare Workers with Different Sense of Coherence Levels in the Era of COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Health.* 2021 Mar;18(6):2801.
 8. 筑協 | 労働衛生委員会 | 筑波研究学園都市交流協議会 .